Respuestas a sus preguntas acerca de la orientación sexual y la homosexualidad

American Psychological Association (APA) Interés Público – Versión Revisada - Julio 1998. Traducción hecha en México.

- [¿Qué es la orientación sexual?](#)
- [¿Cuál es la causa para que una persona tenga una orientación sexual en particular?](#)
- [¿Se elige la orientación sexual?](#)
- [¿Puede cambiarse la orientación sexual mediante terapia?](#)
- [¿Y qué hay de las llamadas “Terapias de Conversión”?](#)
- [¿Es la homosexualidad una enfermedad mental o un problema emocional?](#)
- [¿Pueden ser buenos padres los gays, las lesbianas y los bisexuales?](#)
- [¿Por qué los gays, las lesbianas y los bisexuales revelan su orientación sexual?](#)
- [¿Por qué es difícil el proceso de salir del closet para alguna gente gay, lesbiana y bisexual?](#)
- [¿Qué se puede hacer para ayudar a gays y lesbianas en la lucha contra los prejuicios y la discriminación hacia ellos?](#)
- [¿Por qué motivo es importante que la sociedad esté mejor educada acerca de la homosexualidad?](#)
- [¿Están infectados de VIH todos los hombres gays y bisexuales?](#)
- [¿Dónde puedo encontrar más información acerca de la homosexualidad?](#)

• **¿Qué es la orientación sexual?** [↑](#)

La orientación sexual es una duradera atracción emocional, romántica, sexual o afectiva hacia otra persona. Es fácilmente distinguible de otros componentes de la sexualidad, incluyendo el sexo biológico; la identidad de género (la sensación psicológica de ser hombre o mujer) y el rol social de género (la adherencia a las normas culturales del comportamiento masculino y femenino).

La orientación sexual existe en un continuo que abarca desde la homosexualidad exclusiva hasta la heterosexualidad exclusiva, e incluye varias formas de bisexualidad. Las personas bisexuales pueden experimentar atracción sexual, emocional y afectiva tanto hacia gente de su propio sexo como a la del sexo opuesto. A las personas con una orientación homosexual a veces se les refiere como gays (a hombres y también a hombres y mujeres) o como lesbianas (sólo a las mujeres).

La orientación sexual es diferente del comportamiento sexual, porque se refiere a sentimientos y al concepto de sí mismo. Las personas pueden expresar, o no, su orientación sexual en su comportamiento.

• **¿Cuál es la causa para que una persona tenga una orientación sexual en particular?** [↑](#)

Hay numerosas teorías acerca de los orígenes de la orientación sexual de una persona. Hoy en día la mayoría de los científicos está de acuerdo en que lo más probable es que resulta de una compleja interacción de factores ambientales, cognitivos y biológicos. En la mayor parte de la gente la orientación sexual se establece a una edad temprana. También hay considerable evidencia reciente que sugiere que la biología, incluyendo factores genéticos u hormonales innatos, juega un papel significativo en la sexualidad de una persona.

En resumen, es importante reconocer que probablemente existen muchas razones para la orientación sexual de una persona, y que las razones pueden ser diferentes para diferentes personas.

• **¿Se elige la orientación sexual?** [↑](#)

No, los seres humanos no pueden elegir ser gays o héteros. La orientación sexual emerge para la mayor parte de la gente en la adolescencia temprana, sin ninguna experiencia sexual previa. Aunque podemos elegir si actuamos conforme a nuestros sentimientos, los psicólogos no consideran que la orientación sexual sea una elección consciente que pueda ser cambiada voluntariamente.

• **¿Puede cambiarse la orientación sexual mediante terapia?** [↑](#)

No. A pesar de que la mayoría de los homosexuales viven vidas exitosas y felices, alguna gente homosexual o bisexual puede buscar cambiar su orientación sexual mediante terapia, a veces presionados a intentarlo por influencia de miembros de la familia o de grupos religiosos. La realidad es que la homosexualidad no es una enfermedad. No requiere tratamiento y no es cambiable. Sin embargo no toda la gente gay, lesbiana y bisexual que busca asistencia de un profesional de la salud mental quiere cambiar su orientación sexual. La gente gay, lesbiana y bisexual puede buscar ayuda psicológica para el proceso de salir del closet

o para lidiar con los prejuicios; pero la mayor parte va a terapia por las mismas razones y circunstancias de la vida que traen a la gente hétero hacia los profesionales de la salud mental.

- **¿Y qué hay de las llamadas "Terapias de Conversión"?** [↑](#)

Algunos terapeutas que realizan las llamadas terapias de conversión informan que han sido capaces de cambiar la orientación sexual de sus clientes, de homosexual a heterosexual. El escrutinio cuidadoso, sin embargo, muestra varios factores que ponen en duda sus afirmaciones. Por ejemplo, muchos de los informes provienen de organizaciones con una perspectiva ideológica que condena la homosexualidad. Además, sus alegatos están pobremente documentados. Por ejemplo, al concluir el tratamiento no hay un seguimiento ni se informa qué sucede durante un periodo largo, como sería lo estándar en cualquier intervención de salud mental. A la Asociación Americana de Psicología le preocupa tales terapias y el daño potencial a los pacientes. En 1997, el Consejo de Representantes de la Asociación aprobó una resolución reafirmando la oposición al tratamiento homofóbico, y expresando el derecho del cliente a un tratamiento imparcial y a la autodeterminación. Cualquier persona que entra a terapia para tratar cuestiones de orientación sexual tiene el derecho de esperar que tal terapia tenga lugar en un ambiente profesional neutral, en ausencia de cualquier prejuicio social.

- **¿Es la homosexualidad una enfermedad mental o un problema emocional?** [↑](#)

No. Los psicólogos, psiquiatras y otros profesionales de la salud mental están de acuerdo con que la homosexualidad no es una enfermedad, un desorden mental, ni un problema emocional. Más de 35 años de investigación científica objetiva, bien diseñada, ha demostrado que la homosexualidad, en sí misma, no está asociada con desórdenes mentales ni con problemas emocionales o sociales. Alguna vez se pensó que la homosexualidad era una enfermedad mental porque la sociedad y los profesionales de la salud mental tenían información prejuiciada.

En el pasado, los estudios sobre gente gay, lesbiana y bisexual incluía a pacientes en terapia, con lo cual se distorsiona el resultado. Cuando los investigadores examinaron los datos de personas que no estaban en terapia, rápidamente se dieron cuenta de que era falsa la idea que la homosexualidad era una enfermedad mental.

En 1973 la Asociación Americana de Psiquiatría confirmó la importancia de nuevas investigaciones mejor diseñadas y eliminó a la homosexualidad del manual que enumera los desórdenes mentales y emocionales. Dos años después, la Asociación Americana de Psicología aprobó una resolución que respaldaba esa remoción.

Por más de 25 años, ambas asociaciones han exhortado a todos los profesionales de la salud mental a que ayuden a disipar el estigma de enfermedad mental que alguna gente todavía asocia con la orientación homosexual.

- **¿Pueden ser buenos padres los hombres gays, las lesbianas y los bisexuales?** [↑](#)

Sí. Los estudios que comparan grupos de niños educados por padres homosexuales y por padres heterosexuales no han hallado diferencia en el desarrollo entre los dos grupos de niños en cuatro áreas críticas: su inteligencia, ajuste psicológico, ajuste social y popularidad con sus amigos. También es importante darse cuenta que la orientación sexual del padre no indica la de sus hijos. Otro mito acerca de la homosexualidad es la creencia equivocada que los hombres gays tienen mayor tendencia a abusar sexualmente a los niños que los hombres heterosexuales. No hay evidencia que sugiera que hay más homosexuales que heterosexuales que abusen a los niños.

- **¿Por qué los gays, las lesbianas y los bisexuales revelan su orientación sexual?** [↑](#)

Porque el compartir con otros ese aspecto de sí mismos es importante para su salud mental. En efecto, se ha descubierto que el proceso del desarrollo de la identidad para las lesbianas, los gays y los bisexuales, llamado "salir del closet", está fuertemente relacionado con el ajuste psicológico mientras más positiva sea la identidad gay, lesbiana o bisexual, mejor será su salud mental y más alta será su autoestima.

- **¿Por qué es difícil el proceso de "salir del closet" para alguna gente gay, lesbiana y bisexual?** [↑](#)

Para alguna gente gay y bisexual el proceso de salir del closet es difícil, para otros no lo es. Frecuentemente la gente lesbiana, gay y bisexual siente temor, se siente diferente y sola cuando por primera vez se da cuenta que su orientación sexual es diferente a la norma de la comunidad. Esto es particularmente cierto para la gente que se da cuenta de su orientación gay, lesbiana o bisexual siendo niño o adolescente, lo cual no es poco común. Dependiendo de sus familias y de dónde vivan, pueden tener que luchar contra prejuicios y desinformación acerca de la homosexualidad.

Niños y adolescentes pueden ser particularmente vulnerables a los efectos nocivos de prejuicios y estereotipos. También pueden temer el ser rechazados por su familia, amigos, compañeros de trabajo e instituciones religiosas. Alguna gente gay tiene que preocuparse de no perder su trabajo, o ser hostigado en la escuela, si se conoce su orientación sexual.

Lamentablemente la gente gay, lesbiana y bisexual tienen un mayor riesgo que los heterosexuales de sufrir asaltos físicos y violencia. Estudios realizados en California a mediados de los años noventa mostraron que casi la quinta parte de las lesbianas que participaron en el estudio, y más de la cuarta parte de los hombres gays que participaron, habían sido víctimas de algún crimen por odio, basado en su orientación sexual. En otro estudio realizado en California con aproximadamente 500 adultos jóvenes, la mitad de todos los hombres jóvenes participantes admitieron haber sido víctimas de alguna forma de agresión anti-gay, desde insultos hasta violencia física.

- **¿Qué se puede hacer para ayudar a gays y lesbianas en la lucha contra los prejuicios y la discriminación hacia ellos?** [↑](#)

La investigación ha encontrado que la gente que tiene las actitudes más positivas hacia los gays, las lesbianas y los bisexuales, es aquella que dice conocer bien a una o más personas gays -- frecuentemente como amigos/as o compañeros/as de trabajo. Por esta razón, los psicólogos creen que las actitudes negativas hacia la gente gay, como grupo, no tienen su fundamento en experiencias reales, sino que se basan en estereotipos y prejuicios. Además, la protección contra la discriminación y la violencia es muy importante, tal como lo es para cualquier otro grupo minoritario. Algunos estados incluyen la violencia contra un individuo por su orientación sexual como un "crimen por odio", y diez estados de EE.UU. tienen leyes contra la discriminación basada en la orientación sexual.

- **¿Por qué motivo es importante que la sociedad esté mejor educada acerca de la homosexualidad?** [↑](#)

El educar a toda la gente acerca de la orientación sexual y la homosexualidad es probable que disminuya el prejuicio anti-gay. La información precisa acerca de la homosexualidad es especialmente importante para la gente joven que está descubriendo y buscando entender por primera vez su sexualidad -- ya sea ésta homosexual, bisexual o heterosexual. No tienen validez los temores de que tal información hará gay a más gente -- la información acerca de la homosexualidad no hace a nadie gay o hétero.

- **¿Están infectados de VIH todos los hombres gays y bisexuales?** [↑](#)

No. Este es un mito frecuente. En realidad, el riesgo de quedar expuesto al VIH está relacionado con el comportamiento de la persona, no con su orientación sexual. Lo que es importante recordar acerca del VIH/SIDA es que es una enfermedad evitable mediante el uso de prácticas de sexo seguro y no utilizando drogas.

- **¿Dónde puedo encontrar más información acerca de la homosexualidad?** [↑](#)

[El original (ver dirección electrónica más abajo) hace referencia a organizaciones y recursos de Estados Unidos. Aquí ponemos el CENTRO DE RECURSOS en español.]

<http://llego.org/recursos.htm>

Copyright © 1997 por la American Psychological Association. Todos los Derechos Reservados.

Nota: Traducción fiel al original en inglés. APA autoriza la divulgación del texto original y sus traducciones cuando se incluye el derechos de autor (Copyright). **Versión original en:** <http://helping.apa.org/daily/answers.html>.